

1 水 休館日	9 木 健康相談 ピアサポート相談	17 金 いきいき体操 椅子ヨガ	25 土 休館日
2 木 休館日	10 金 いきいき体操 椅子ヨガ	18 土 夜ヨガ(マット) 休館日	26 日 休館日
3 金 休館日	11 土 休館日	19 日 休館日	27 月
4 土 休館日	12 日 休館日	20 月	28 火 ころこの相談 手紙・絵サークル
5 日 休館日	13 月	21 火 手紙・絵サークル	29 水 いきいき体操
6 月 休館日	14 火 手紙・絵サークル	22 水 いきいき体操 ベビーマッサージ教室	30 木
7 火 手紙・絵サークル	15 水 いきいき体操	23 木 ビューティータッチセラピー (若返りメイクレッスン)	31 金 いきいき体操 椅子ヨガ
8 水 いきいき体操 英語DEあそぼう 栄養相談・税務相談	16 木	24 金 いきいき体操	

※イベントスケジュールは予告なく変更することがあります。詳しくは「みどりん」までお問合せください。

**ヨガ教室** 講師:こさか めぐみさん

**椅子ヨガ** 高齢者も簡単に楽しめるヨガ  
日 時:5/10(金)・17(金)・31(金)  
13:30~14:30~  
参加費:500円 定員:10名  
\*新規参加者は各日ともに14:30の部になります。

**夜ヨガ(マット)**  
日 時:5/18(土) 19:30~  
参加費:800円 定員:5名  
肩こり解消、腰痛予防、  
テーマを決めて行います  
\*随時受付しますが定員になり次第締切ります。

**いきいき体操**

日 時:毎週水曜日 13:30~ 15:00  
毎週金曜日 10:00~ 11:30  
参加費:1人100円/回

**英語DEあそぼう** ※要申込み

日 時:5/8(水)10:30~  
対 象:未就学のお子様を育児中の方(親子)  
参加費:300円 定員:10組程度

**ベビーマッサージ教室** ※要申込み

日 時:5/22(水)10:30~  
対 象:生後2か月~1歳まで  
参加費:500円 定員:10組程度  
持ち物:バスタオル、赤ちゃんとお母さんの飲み物

問合せ みどりん 0794-70-7155

**広告**

きもの生活をお手伝いします

クリーニング 草履・バッグ  
寸法直し 着付け用品  
コーディネート 多数取り揃えております  
着付けなど 2019年 新作浴衣  
お気軽にご相談ください 5月中旬より入荷予定

株式会社 きものさき

TEL 0794-85-6783  
https://www.kimono-saeki.jp  
三木市緑が丘町東1丁目サンロード

**みどりん通信 広告募集**

みどりん通信は年6回発行で緑が丘・青山  
地区全域に配布(5,500部)。サイズは縦  
30×横60(mm)、1回3,000円です。原稿  
は各自でご用意いただきます。毎月月末が  
締め切りになります。詳細はみどりんまで。



問合せ みどりん 0794-70-7155

**広告**

**お片付け  
お手伝い致します**  
お気軽に  
ご相談  
ください

一軒丸ごと お引越前後  
お片付け のお片付け  
蔵や空家 生前  
の整理 遺品整理

摩耶古物商会

TEL・FAX 078-861-8834  
MAIL maya\_kobutu@icloud.com  
\*みどりんでも承ります

**編集後記**

さわやかな風薫る季節になりました。年度が変わって最初の「きこうだより(みどりん通信)」をお届けします。「きこうだより(みどりん通信)」は隔月刊ですが、昨年より新たな試みを数多く実施し、お知らせをさせていただいている成果がでたのか、皆様からの励ましのお声を聞かせていただくことが多くなりました。誌面づくりをしていてもこうして反響があると、より一層の企画や誌面の充実を図っていこうと思います。より良い誌面づくりのためにも皆様からの情報提供やご協力をお願いいたします。

きこうだより

5月号  
2019 vol.6

リビングラボ 緑が丘  
桜プロジェクト

時代は「平成」から「令和」へと。時の流れにかかわらず愛され続ける桜花。今年も桜花爛漫となりました。昨年トライアルリビングラボで、桜を活用したまちづくりの提案があり桜を求めて歩いてきました。その一部を掲載しています。

ソメイヨシノやヤマザクラが一本桜、桜並木となり見事な花をつけていました。



1 緑が丘駅周辺 2 緑が丘南公園 3 緑が丘北公園 4 用水路  
5 コープ協同学苑 6 緑が丘交番前 7 四合谷の沿道 散った桜は「花栈敷」

リビングラボで  
「桜マップ」を作成します

地域の桜情報(場所・写真・スイーツなど桜にまつわるもの何でもかんでも)をみどりんまでお寄せください。緑が丘を彩る桜を舞台に「まち」をおこしていきましょう。



予告

(みどりん寄席 さなぶり会)

節分会好評につき  
公演時間延長

さなぶりは  
田植えを終えた  
祝いのことです

6/15(土) 13:30(開場) 14:00~15:30

笑い、健康長寿の秘訣。  
会いに行ける落語家 桂三若と  
三遊亭楽八の落語会を開催します。



出演 桂三若さん / 三遊亭 楽八さん  
定員 100席  
場所 緑が丘町自治会館 本館  
入場費 当日券2,000円 / 前売り券1,600円

※前売り券はみどりん、和菓子の栄太楼で販売  
※当日券は自治会館のみで販売します。  
※満席になり次第、販売は終了します。



緑が丘プラザ  
みどりん TEL 0794-70-7155  
(緑が丘事業部) 平日9:00~17:00 土・日・祝日は休み

HP https://miki-shogai-katsuyaku.com/

Facebook 三木市 みどりん 検索



# くらし 相談

毎月、各種くらしの相談を開催しています。専門家の方から具体的な話を聞くことができるこの機会に、ぜひご相談ください。

## (相談会開催のお知らせ)

毎月 第2水曜日

### 栄養相談会 (三木栄養士会)

5/8 水 13:30~15:30

栄養士がおひとりおひとりに応じた食事方法などのアドバイスをします。



こんな症状が  
気になる方

- 食欲がなく、食事が減ってきている
- 食の管理がうまくいかない
- 食べたり飲んだりするとムせてしまう
- 食べやすい食事の工夫を  
お願いしたい
- 水分がうまくとれない
- 病後の食事相談 など
- 最近、急にやせてきた

毎月 第2水曜日

### 税務相談

5/8 水 13:30~15:30

毎月 第2木曜日

### 健康相談

5/9 木 10:00~12:00

保健師をお招きし、皆さま方の健康に関する相談を承ります。

毎月 第2木曜日

### ピアサポート相談会

5/9 木 15:00~17:00

これからの自分の人生を自分らしく生きて行くために  
悩みごとやこれからの生活について、同じ病を経験した仲間に相談してみませんか。

対象 精神科医療機関に受診している方、  
又は精神科デイケアに通所されている方

申込み 障がい者地域活動支援センター「みによんち」  
(0794-60-4504) ※予約制

毎月 第4火曜日

### こころの相談 (公益財団法人 復光会 垂水病院)

5/28 火 13:00~15:00

垂水病院より臨床心理士、精神保健福祉士、看護師等の専門員が来館し相談を承ります。  
いろいろな悩み、もの忘れ、ストレス、うつ病などでお困りの方、または家族の方もどうぞ。



ご相談 無料  
1回  
約30分

※お問合せ・お申し込みは、みどりまでお願いします。

※随時受付しますが定員になり次第締切ります。

申込み 来館、または電話(0794-70-7155)

各回4人程度を予定

## (新三木市史 緑が丘版を作ります!)

地域の財産(歴史・文化・伝統)を後世に残すために、これまでの緑が丘での様々な取り組み、街並み等の記録や写真などを集めています。関連資料をお持ちの方は、ご連絡ください。

- 緑が丘が開発された頃の写真・遺跡
- 古い地域行事の写真・思い出
- 自治会や各種団体・グループの歩み
- 古いお宝写真



※詳しくは下記まで  
お電話ください

問合せ 三木市総務部市史編纂室 TEL 0794-83-1120  
緑が丘町公民館 TEL 0794-85-7011(資料のみ受付)

## (ビューティタッチセラピー)

### 第5回 若返りメイクレッスン

5/23 木 13:30~ 定員 20名

場所 みどり(緑が丘事業部) 受講料 500円/1回  
申込み 来館、または電話(0794-70-7155)

※次回6/20(木)は大人の遠足です。お楽しみに。



肌に触れて  
健康に

## (「みんなのひろば おおきなき」 サテライト オープン)

去る3/29(金)みんなのひろば おおきなきサテライトの  
オープニングを記念して第1回リビングラボを開催しました。  
当日お越しいただいた皆様から日ごろ感じている地域の課題。  
おおきなきでできることなどの意見をアンケート形式でお答えいただきました。



入り口



1階



2階

### 今後

おおきなきでできることを  
ワークショップを開いて  
検討を進めます。

### 第3回 リビングラボ

## Dr.Y's Bar

5/22 水 19:00~

山本医院の山本篤院長を囲んで、  
いろんなおしゃべりをしませんか。  
※各自1品持ち寄り、飲みたいもの(お酒可)持参

場所 みんなのひろば おおきなき  
(緑が丘町中2-1-1)

参加費 500円

申込み mail@ookina-ki.infoまで

### 第4回 リビングラボ

## 神戸市新長田で施設の見学

6/5 水 9:50 おおきなき集合

介護付き多世代型シェアハウス  
「はっぴーの家」で関係人口のお話をお聞きし  
コミュニティカフェ「r3(アールサン)」で  
子育てママが作るお弁当をいただきます。

参加費 1,000円(昼食代)

申込み mail@ookina-ki.infoまで

※申込者に行程表をお送りします

## 譲って! ください!

おおきなきの  
活動に使います

- 卓球のラケット
- ビン球
- 野球盤(ゲーム)